

La cantine Love Life

Menus du **secondaire** pour le LFIV, année 2019-2020

Semaine 1 - du mardi 3 septembre au vendredi 6 septembre



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ENTRÉE AU CHOIX		Nems aux légumes Salade Mixte		Taboulé Soupe aux épinards	Croquettes Salade japonaise
PLAT PRINCIPAL	Pré-rentrée du personnel, pas de cantine	Curry de poulet Massaman	Pas de cantine les deux premiers mercredis	Saucisses laotiennes aux herbes	Blanquette de poulet aux champignons
GARNITURE 1: LÉGUMES		Concombres & tomates		Tomates gratinées	Salade verte
GARNITURE 2: FÉCULENT		Riz vapeur		Frites	Riz pilaf
DESSERT AU CHOIX		Yaourt maison Fruit frais Gâteau à l'ananas		Yaourt maison Fruit frais Glace	Yaourt maison Fruit frais Salade de fruits

code couleur

PORC

POISSON

POULET / VOLAILLE

VÉGÉTARIEN

RIZ

POMME DE TERRE

BLÉ / CÉRÉALES

NB. Les convives du secondaire ont droit à deux desserts s'ils le souhaitent, mais dont au moins un est un fruit frais.

La cantine Love Life

Menus du **secondaire** pour le LFIV, année 2019-2020

Semaine 2 - du lundi 9 septembre au vendredi 13 septembre



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ENTRÉE AU CHOIX	Samosas aux légumes Salade mixte	Salade de riz Concombre à la Bulgare		Salade de pâtes Soupe à la betterave	Beignets de poisson thaï Salade de tomates
PLAT PRINCIPAL	Poisson sauce aigre-douce	Hachis parmentier	Pas de cantine les deux premiers mercredis	Poulet au basilic "Ka Phao Kai"	Aubergines à la Parmiggiana
GARNITURE 1: LÉGUMES	Épinards d'eau sautés "Pak Bong"	Chou sauté		Concombres & tomates	Salade verte
GARNITURE 2: FÉCULENT	Riz parfumé jaune	incl. (purée de pommes de terre)		Riz vapeur	Riz aux herbes
DESSERT AU CHOIX	Yaourt maison Fruit frais Salade de fruits	Yaourt maison Fruit frais Panna Cotta coco-mangue		Yaourt maison Fruit frais Beignets d'ananas	Yaourt maison Fruit frais Salade de fruits

code couleur

PORC

POISSON

POULET / VOLAILLE

VÉGÉTARIEN

RIZ

POMME DE TERRE

BLÉ / CÉRÉALES

NB. Les convives du secondaire ont droit à deux desserts s'ils le souhaitent, mais dont au moins un est un fruit frais.

La cantine Love Life

Menus du **secondaire** pour le LFIV, année 2019-2020

Semaine 3 - du lundi 16 septembre au vendredi 20 septembre



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ENTRÉE AU CHOIX	Falafels sauce tatziki "Coleslaw" chou & carotte	Salade de lentilles Soupe de tomates	Salade mixte	Macédoine de légumes Tomates "mimosa"	Rillettes de thon Rouleaux de printemps
PLAT PRINCIPAL	Nouilles sautées aux légumes "Pad Mii"	Laap de poulet	Beignets de poisson à la thaïlandaise	Goujons de poulet panés	Tomates farcies
GARNITURE 1: LÉGUMES	incl. + Concombres & tomates	Crudités du laap	Carottes, broccolis et chou-fleur sautés	Haricots verts à l'ail	incl.
GARNITURE 2: FÉCULENT	incl. nouilles	Riz gluant ou riz vapeur	Riz vapeur	Pommes de terres rôties au four	Riz pilaf
DESSERT AU CHOIX	Yaourt maison Fruit frais Salade de fruits	Yaourt maison Fruit frais Gâteau à la banane	Yaourt maison Fruit frais	Yaourt maison Fruit frais Gâteau au chocolat	Yaourt maison Fruit frais Salade de fruits

code couleur

PORC

POISSON

POULET / VOLAILLE

VÉGÉTARIEN

RIZ

POMME DE TERRE

BLÉ / CÉRÉALES

NB. Les convives du secondaire ont droit à deux desserts s'ils le souhaitent, mais dont au moins un est un fruit frais.

La cantine Love Life

Menus du **secondaire** pour le LFIV, année 2019-2020

Semaine 4 - du lundi 23 septembre au vendredi 27 septembre



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ENTRÉE AU CHOIX	Oeuf mayonnaise	Salade de pâtes	Salade de pomme de terre	Toast hummus-concombre	Salade de riz
	Carottes rapées	Salade Mixte		Salade de tomates	Concombres à la Bulgare
PLAT PRINCIPAL	Poulet pané "Khao Man Kai Tod"	Gratin de poisson à la basquaise	Croque provençal	Travers de porc à la thaï	Lasagnes végétariennes
GARNITURE 1: LÉGUMES	Concombres & tomates	incl.	Salade verte	Carottes, brocolis et chou-fleur sautés	Salade verte
GARNITURE 2: FÉCULENT	Riz vapeur	Pommes de terre à la vapeur	incl. (pain)	Riz parfumé jaune	incl. (pâtes)
DESSERT AU CHOIX	Yaourt maison	Yaourt maison	Yaourt maison	Yaourt maison	Yaourt maison
	Fruit frais	Fruit frais		Fruit frais	Fruit frais
	Salade de fruits	Crème au chocolat		Riz gluant à la mangue	Salade de fruits

code couleur

PORC

POISSON

POULET / VOLAILLE

VÉGÉTARIEN

RIZ

POMME DE TERRE

BLÉ / CÉRÉALES

NB. Les convives du secondaire ont droit à deux desserts s'ils le souhaitent, mais dont au moins un est un fruit frais.

La cantine Love Life

Menus du **secondaire** pour le LFIV, année 2019-2020

Semaine 5 - du lundi 30 septembre au vendredi 4 octobre



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ENTRÉE AU CHOIX	Nems aux légumes	Salade de pomme de terre	Carottes râpées & oeuf dur	Taboulé	Salade de maïs
	Soupe de potiron	Concombres à la Bulgare		Salade de tomates	Salade lao
PLAT PRINCIPAL	Spaghetti au pesto	Goujons de poisson pané	Riz frit au porc	Poulet rôti à la sauce tomate	Jarret de porc confit "Khao Kha Moo"
GARNITURE 1: LÉGUMES	Gratin de tomates	Courgettes au curry	Épinards d'eau sautés "Pak Bong"	Carottes Vichy	Concombres & tomates
GARNITURE 2: FÉCULENT	incl. (pâtes)	Riz vapeur	incl. (riz)	Frites de pomme de terre	Riz vapeur et/ou lentilles
DESSERT AU CHOIX	Yaourt maison	Yaourt maison	Yaourt maison	Yaourt maison	Yaourt maison
	Fruit frais	Fruit frais		Fruit frais	Fruit frais
	Salade de fruits	Crumble aux mangues		Crème caramel	Salade de fruits

code couleur

PORC

POISSON

POULET / VOLAILLE

VÉGÉTARIEN

RIZ

POMME DE TERRE

BLÉ / CÉRÉALES

NB. Les convives du secondaire ont droit à deux desserts s'ils le souhaitent, mais dont au moins un est un fruit frais.

La cantine Love Life

Menus du **secondaire** pour le LFIV, année 2019-2020

Semaine 6 - du lundi 7 octobre au vendredi 11 octobre



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ENTRÉE AU CHOIX	Bruschetta	Salade de riz	Salade de tomate	Oeufs mayonnaise	Pâté de canard
	Soupe miso	Salade ixte		Salade de chou	Rouleaux de printemps
PLAT PRINCIPAL	Curry de porc "Katsu" à la japonaise	Chilli végétarien aux trois haricots & fromage râpé	Goujons de poulet pané	Lasagnes au saumon & crème pesto	Ailes de poulet rôties au curry "Khao Mok Kai"
GARNITURE 1: LÉGUMES	Chou sauté	"Salsa" de tomate	Concombres & tomates	Salade verte	Concombres & tomates
GARNITURE 2: FÉCULENT	Riz vapeur	Pommes de terre & patates douces rôties	Riz vapeur	incl. (pâtes)	Riz parfumé jaune
DESSERT AU CHOIX	Yaourt maison	Yaourt maison	Yaourt maison	Yaourt maison	Yaourt maison
	Fruit frais	Fruit frais		Fruit frais	Fruit frais
	Salade de fruits	Gâteau à la carotte		Crème à la vanille	Salade de fruits

code couleur

PORC

POISSON

POULET / VOLAILLE

VÉGÉTARIEN

RIZ

POMME DE TERRE

BLÉ / CÉRÉALES

NB. Les convives du secondaire ont droit à deux desserts s'ils le souhaitent, mais dont au moins un est un fruit frais.

La cantine Love Life

Menus du **secondaire** pour le LFIV, année 2019-2020

Semaine 7 - du lundi 14 octobre au vendredi 18 octobre



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ENTRÉE AU CHOIX		Salade de maïs Concombres à la Bulgare	Nems	Salade de pomme de terre Soupe de tomate	Salade de riz Carottes râpées & oeuf dur
PLAT PRINCIPAL	Férié	Blancs de poulet rôti au four	Riz frit végétarien & oeuf au plat	Poisson meunière au beurre citronné	Penne à la carbonara
GARNITURE 1: LÉGUMES		Haricots verts à l'ail	Concombres & tomates	Carottes Vichy	Gratin de tomates
GARNITURE 2: FÉCULENT		Purée de pomme de terre	incl. (riz)	Riz vapeur	incl. (pâtes)
DESSERT AU CHOIX		Yaourt maison	Yaourt maison	Yaourt maison	Yaourt maison
		Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
		Dessert thai "Mok Keng"		Lamingtons coco-choco	Salade de fruits

code couleur

PORC

POISSON

POULET / VOLAILLE

VÉGÉTARIEN

RIZ

POMME DE TERRE

BLÉ / CÉRÉALES

NB. Les convives du secondaire ont droit à deux desserts s'ils le souhaitent, mais dont au moins un est un fruit frais.

La cantine Love Life

Menus du **secondaire** pour le LFIV, année 2019-2020

Semaine 8 - du lundi 21 octobre au vendredi 25 octobre



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ENTRÉE AU CHOIX	Nems aux légumes	Bruschetta			
	Salade japonaise	Salade Mixte			
PLAT PRINCIPAL	Petites saucisses de Frankfort	Poulet à la chinoise	Vacances	Vacances	Vacances
GARNITURE 1: LÉGUMES	Gratin de tomates	incl. (carottes, chou, champignons, bok choi)			
GARNITURE 2: FÉCULENT	Purée verte aux épinards hachés	Nouilles de riz sautées			
DESSERT AU CHOIX	Yaourt maison	Yaourt maison			
	Fruit frais	Fruit frais			
	Salade de fruits	Cajasse charentaise			

code couleur

PORC

POISSON

POULET / VOLAILLE

VÉGÉTARIEN

RIZ

POMME DE TERRE

BLÉ / CÉRÉALES

NB. Les convives du secondaire ont droit à deux desserts s'ils le souhaitent, mais dont au moins un est un fruit frais.

La cantine Love Life

Menus du **secondaire** pour le LFIV, année 2019-2020

Semaine 9 - du lundi 4 novembre au vendredi 8 novembre



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ENTRÉE AU CHOIX	Oeufs mayonnaise	Nems	Croquettes	Salade de lentilles	Pizza
	Concombres à la Bulgare	Salade lao		Soupe à la betterave	Rouleaux de printemps
PLAT PRINCIPAL	Spaghetti bolognaise	"Pad Siew" végétarien	Riz frit au poulet	Parmentier de poisson	Curry vert au poulet
GARNITURE 1: LÉGUMES	Courgettes sautées	Concombres & tomates	Concombres & tomates	Salade verte	Salade verte
GARNITURE 2: FÉCULENT	incl. (pâtes)	incl. (nouilles de riz)	incl. (riz)	incl. (purée)	Riz vapeur
DESSERT AU CHOIX	Yaourt maison	Yaourt maison	Yaourt maison	Yaourt maison	Yaourt maison
	Fruit frais	Fruit frais		Fruit frais	Fruit frais
	Salade de fruits	Choux à la crème		"Nems" banane & caramel	Salade de fruits

code couleur

PORC

POISSON

POULET / VOLAILLE

VÉGÉTARIEN

RIZ

POMME DE TERRE

BLÉ / CÉRÉALES

NB. Les convives du secondaire ont droit à deux desserts s'ils le souhaitent, mais dont au moins un est un fruit frais.